FAMÍLIA: MUDAR PARA MELHOR

FAMÍLIA: MUDAR PARA MELHOR

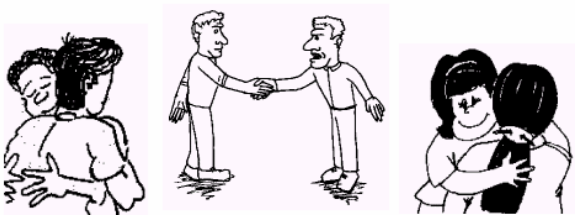
Vamos fazer uma reflexão sobre a forma de comportamento que estamos tendo em nossa casa:

- Como pai,
- Como marido,
- Como mãe,
- Como esposa,
- Como filho(a),
- Como irmão(ã).

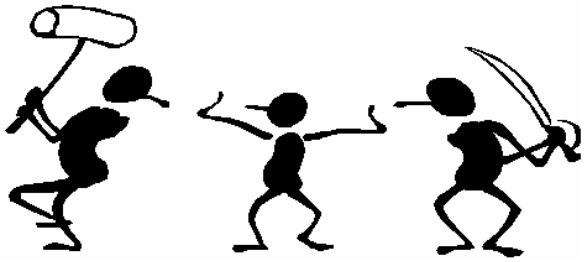
Como vocês acham que está o relacionamento entre os seus familiares?

- Excelente,
- Bom,
- Razoável,
- Ruim.

Todas os familiares pensam e agem num mesmo sentido, se entendem bem, há bom diálogo, se tratam bem?

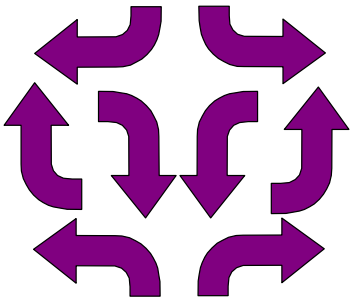


Ou existem familiares que não pensam e nem agem no mesmo sentido dos outros, que não se entendem, que não dialogam, que vivem brigando?



Qual é o impacto disso no nosso lar, na nossa família?

Quando a maioria pensa e age com comportamentos inadequados e em direções opostas aos demais gera a deformação do Lar ou da Família.



Cada um, em função de seus interesses, das suas insatisfações, pode não estar se relacionando bem com seus filhos, com seus pais, com seus irmãos, com seu marido, com sua esposa, etc.

Quem perde com isto?

Todos que vivem lado a lado, numa mesma família, num mesmo lar, devido ao ambiente desagradável, de brigas, agressões, intrigas, desentendimentos, etc...

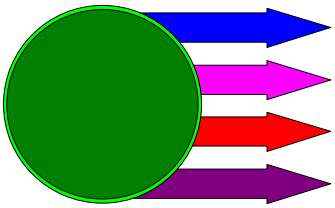
Por que existe a desunião entre as pessoas?

- Devido a falta de diálogo;
- Devido a falta de entendimento dos valores morais que direcionem as pessoas para os mesmos objetivos;
- Devido a falta de esforço para se vencer os maus hábitos e os vícios.

Como atenuar e superar as distorções, problemas e dificuldades na Família?

- Fazendo com que haja mais diálogo e esforço de todos para melhorar;
- Fazendo com que todos busquem os mesmos valores morais;
- Fazendo com que todos pensem e ajam numa mesma direção.

A maioria pensando e agindo na mesma direção, com os mesmos valores morais, no mesmo rumo gera: Crescimento e o desenvolvimento de Todos e da Família.



Que tipos de atitudes tem as pessoas que vivem numa família certinha, redondinha?

- União;
- Companheirismo;
- Solidariedade;
- Respeito;
- Responsabilidade;
- Mesmo Pensamento;
- Mesma Direção.

Então, se a nossa família ainda não é certinha, redondinha é preciso uma mudança de atitude!
É preciso encontrar um novo rumo para nossa família!

Que rumo é este ?

É o rumo da:

- Verdade
- União
- Respeito
- Empatia
- Afetividade
- Compreensão
- Fraternidade
- Alegria
- Abnegação
- Autenticidade
- Confiança
- Amor

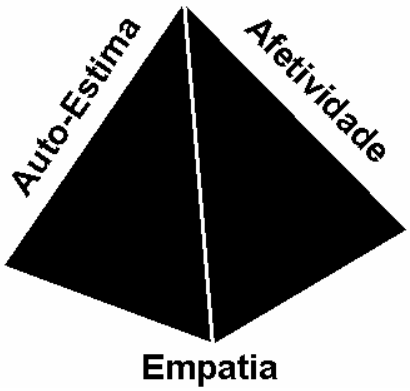
Será que todos os nossos familiares vão aceitar seguir este rumo de imediato?
Será que todos os nossos familiares estão preparados para seguir estes princípios?

Não, porque somos humanos e imperfeitos. Atualmente não podemos esperar o idealismo de 100%, mas não podemos desanimar e ir conquistando-os aos poucos.

Nada muda de uma hora para outra, todas as mudanças são lentas graduais e contínuas. Mudar o comportamento, aprender novos conceitos é um processo LENTO.

VALORES ESSENCIAIS NUM PROCESO DE MUDANÇA COMPORTAMENTAL

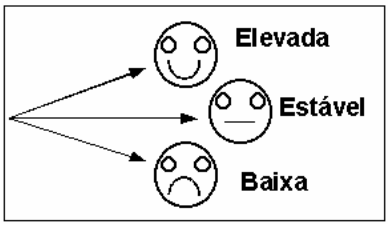
Nós iremos ver a partir daqui 3 valores essenciais que ajudam a acelerar o processo de MUDANÇA DO COMPORTAMENTO DAS PESSOAS.



AUTO-ESTIMA

Existem três estados de auto-estima:

- Elevada;
- Estável;
- Baixa.



Quando nos relacionamos com outra pessoa: Falando, conversando, dando ordens, pedindo, olhando, etc, mexemos com a sua Auto-Estima.

Quando rebaixamos, ferimos a auto-estima do outro provocamos:

- Baixa Motivação
- Conflitos,
- Mágoas,
- Desinteresse.;

Quando a auto-estima do outro é elevada ou mantida estável provocamos:

- Motivação Elevada;
- Harmonia nas relações;
- Entendimento
- Interesse.

De quantas maneiras posso ferir a auto-estima da outra pessoa?

De muitas formas:

- Com uma palavra agressiva
- Com um olhar de desprezo ou agressivo
- Com um gesto agressivo
- Fingindo não enxergá-la
- Evitando falar-lhe, etc...

Um dos principais problemas no relacionamento entre as pessoas é a falta de jeito no falar. Nem todos conseguimos escolher a melhor forma de dizer algo que gostaríamos de dizer, e por isso surgem os desentendimentos.

De quantas maneiras posso elevar a auto-estima da outra pessoa?

De muitas formas:

- Com uma palavra de carinho
- Dando-lhe mais importância
- Respeitando-a
- Sendo compreensivos e pacientes

O estado ideal da auto-estima para que respeitemos o outro é estarmos com a nossa auto-estima estável.

Quando nossa auto-estima é estável ficamos equilibrados, vemos o que o outro precisa mas não exigimos mudanças, compreendemos mais as outras pessoas.

Quando estamos com a auto-estima elevada esperamos muito dos outros e neste caso não aceitamos como ele é, exigimos que o outro mude do jeito que queremos que ele seja.

Quando a auto-estima é baixa ficamos esperando agrados, atenção dos outros.

Com auto-estima elevada ou baixa, Queremos receber antes de dar, não importando muito o que o outro sente ou o que outro precisa, nos tornando egocêntricos.

Com a auto-estima estável nos tornamos mais compreensivos, entendendo o porquê das situações adversas. Com auto-estima estável você ama fazer o que não gosta, pois entende e aceita as dificuldades e as situações restritivas apesar de não gostar delas. O amar está ligado a compreensão do porquê, e encontra a felicidade pela doação de si próprio.

EMPATIA

Empatia é o ato de se colocar psicologicamente e em sentimento na posição do outro.

Exemplos:

- Ouvir com atenção;
- Preocupar-se com o outro;
- Entender suas aflições.

A empatia refere-se ao ensinamento de Jesus que diz: “Fazei aos outros tudo o que deseja que eles vos façam”.

Na empatia deixamos de ser o centro de tudo.

O egocentrico pensa só em si, no seu interesse, prepotência, egoísmo, etc...

Exemplo de falta de empatia é estar falando com uma pessoa e estar fazendo outra coisa ao mesmo tempo.

A empatia nos torna menos orgulhosos e egoístas, pois faz com que pensemos não só em nossos pontos de vista - em como estamos nos sentindo, mas também na vida alheia, no que se passa no íntimo do outro.

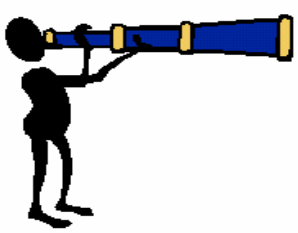
Quando nos colocamos no lugar do outro, a compreensão torna-se mais fácil de ser alcançada, e nossos corações sentem-se mais aptos a perdoar.

Quando nos colocamos no lugar do outro, expandimos nossa capacidade de amar e de precisamos viver em família para realizar nosso crescimento.

A empatia nos torna mais humanos, mais próximos da realidade do outro, de suas dificuldades e de seu caminho.

AFETIVIDADE

Afetividade é a capacidade de interação, de se relacionar com pessoas, coisas e situações utilizando-se os 5 sentidos (visão, audição, tato, paladar e olfato) com plenitude, procurando:



VER/VENDO
Quantos vêem mas não enxergam nada

OUVIR/OUVINDO
Quantos ouvem mas não escutam nada

Ao percebermos a cara feia ou ouvir algo desagradável, ofensivo, temos o direito de não gostar, mas temos o dever de amar buscando os porquês: suas aflições, dificuldades etc...

Devemos nos colocar no lugar do outro (empatia), quem sabe ele está com sérios problemas e com certeza aquela agressividade terá um peso menor se entendermos os motivos.

Você é afetivo ou egocêntrico na relação com as outras pessoas?

- Afetivo: Percebe os sentimentos das outras pessoas (alegria, tristeza, ansiedades, preocupações, expectativas).
- Egocêntrico: Não percebe nada, pois só vê o que interessa, não cuida, não zela e se faz é por obrigação, reclamando.

A afetividade nos faz ser em plenitude com o outro

- É quando entramos na linguagem do outro;
- É quando ouvimos com atenção ao outro;
- É quando nos doamos inteiro ao outro.

A afetividade vai se caracterizar por desenvolver duas ações básicas:

- Atender: deslocar “toda” a atenção para o outro;
- Acolher: receber o outro sem preconceito, independente ou não de gostar de suas atitudes.

PRESENÇA DE AFETIVIDADE

- Gera conhecimento mútuo;
- Desenvolvimento da empatia gera melhor relacionamento com as outras pessoas.

AUSÊNCIA DE AFETIVIDADE

Gera:
Distância Social
Relações Formais e Frias

Dificulta:
Conhecimento sobre as necessidades da outra pessoa

Estimula:
Falsidade, Hipocrisia

RESUMO

Mantendo nossa auto-estima estável

↓

Desenvolvemos a Afetividade e a empatia

↓

E agindo com Afetividade e empatia conseguiremos Mudar Nossa Família para Melhor

↓